

食材2つだけ!

鶏ひき肉

×

豆腐



調理時間

20分

豆腐でふわふわハンバーグ

豆腐入りつくねバーグ

材料 (2人分)

木綿豆腐 …… 1/2丁(150g)	○塩・こしょう …… 少々
鶏ひき肉 …… 150g	●和風だしの素(顆粒)・小さじ1/2
小ねぎ(あれば) …… 1本	●しょうゆ …… 小さじ1と1/2
○マヨネーズ …… 大さじ1	●砂糖 …… ひとつまみ
○片栗粉 …… 大さじ1	●片栗粉 …… 小さじ1/2
○しょうがチューブ …… 1cm	サラダ油 …… 大さじ1

1 豆腐を水切りする

豆腐はペーパータオルに包んで10分水切りする。

2 つくねバーグを作る

豆腐とひき肉、○をボウルに入れて混ぜ、2等分して小判型に形を整える。フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、両面に焼き色がつくまで焼き、皿に取り出す。

3 仕上げ

火を止めてフライパンに残った油をペーパータオルで拭き取り、●と水100ml(分量外)を入れる。弱火にかけ、へらでかき混ぜる。とろみがついたら火を止めて1にかける。小口切りにした小ねぎを散らす。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索